



Hogyan fejleszthető az önbizalom?

2014. szeptember 24. szerda

Beszámoló a Kommunikációs és PR Szakosztály szeptember 18-i előadásáról.

A Kommunikációs és PR Szakosztály folytatva a már korábban elkezdett sorozatot ismét az egészségmegőrzéshez, életmódjavításhoz kapcsolódó programot szervezett: Hollenda Zsolt, gondolkodás-fejlesztő tréner, life coach-ot hívta vendégül szeptember 18-ra. A téma pedig az önbizalom fejleszthetősége volt, amire a legtöbb embernek szüksége lehet és aminek az építése soha se haszontalan.

A több mint másfél órás tréning során a résztvevők olyan gyakorlati módszerrel ismerkedtek meg, amely segít legyőzni a mindennapi félelmeket, kishitúséget, negatív gondolatokat. A tréning - amely ízelítő volt egy hosszabb távú programból -, alapvető célja pedig egy egészségesebb, stressz-mentesebb élet kialakítása.

Zsolt abban segített a résztvevőknek, hogy tudatosabban gondolkodjanak magukról, a céljaikról, álmaikról. Mindehhez egy munkafüzet is a segítségükre volt, aminek kitöltése nem csak a vágyak rendbe szedését segítette, hanem felvázolta a megvalósulásukhoz vezető utat is.

Persze, mint minden módszer, úgy ez is csak akkor képes működni, ha elkezdjük a mindennapokban is alkalmazni. A hogyan tehát tudjuk, immár csak a megvalósítás van hátra. Az viszont elmondható, hogy az előadó oly sok energiát sugárzott, hogy mindenki kapott egy adag lelkesítő útravalót az életjobbításhoz. Nem mindig van így, de végül a közönség megtapsolta Zsoltot.

Egyik résztvevőnk véleménye Hollenda Zsolt előadásáról

„Nagyon felkészült előadóval találkoztam. Kiváló, könnyen elsajátítható ötleteket kaptam a pozitív gondolkodás fejlesztéséről. A különböző technikák elsajátítása, gyakorlása hozzásegít ahhoz, hogy a szürke hétköznapiakat színesebbé tegyem. Sikerorientáltságra, kreatív tudatosságra ösztönöz. A tréning értékét csak növeli az előadó sodró lendületű előadasmódja, a változatos szemléltetőeszközök használata (munkafüzet, videók). Külön köszönet a szervezőknek.”

Tímár Irén